



Zafito wane słodko ści

SŁODKIE I ZDROWE

ZAFITOWANA

Spis treści:

Ciasta pieczone:

- Owocowo-skyrowe str. 3
- CzekoBrownie str. 6
- Kokosowy sernik str. 8
- Bananowy chlebek str. 10
- Fit murzynek str. 12

Ciasta bez pieczenia:

- Sernik na zimno str. 14
- Cytrynowa pianka str. 16
- Ekspresowa princessa str. 18
- Truskawkowo-waniliowe str. 20
- A'la delicja str. 22

Desery

- Omlet z chmurką str. 24
- Fit tiramisu str. 27
- Kasza manna str. 29
- Ryż z jabłkami str. 31
- Omlet białkowy str. 33

OWOCOWO -SKYROWE

CIASTO W 3 WERSJACH
SMAKOWYCH***

679 kcal

B. 63g,

Tł. 21g

W. 58g

Składniki na ciasto:

2 opakowania skyr naturalny

4szt. jaja M

2łyżki płatków owsianych
górskich

1op. budyń waniliowy bez cukru

cynamon wg uznania

papier do pieczenia

tortownica

***wartości dotyczą ciasta bez dodatków

OWOCOWO -SKYROWE

CIASTO W 3 WERSJACH
SMAKOWYCH

OWOCE DO CIASTA WERSJA I:

- 2 średnie jabłka ok. 300g
- 2 średnie rabarbary ok. 150g

OWOCE DO CIASTA WERSJA II:

- 400g truskawek
- 2 średnie rabarbary ok. 150g

OWOCE DO CIASTA WERSJA III:

- budyń czekoladowy bez cukru
- 1 średnie jabłko 150g
- 6 śliwek ok 400g

Sposób przygotowania:

- Składniki na ciasto zblenduj na jednolitą masę.
- Owoce pokrój w większą kostkę.
- Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia, na dnie ułóż pokrojone owoce i zalej masą.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180/200 stopni z termoobiegiem około 50minut.

CZEKO BROWNIE

Z ZIEMNIAKÓW

1913kcal

B. 134g

Tł. 42g

W. 248 g

Składniki :

1kg ugotowanych ziemniaków

6szt jajek

50 erytrytolu

2 dojrzałe banany

50g cacao

90g odżywka białkowa

(smak dowolny)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Piekarnik nagrzej do 220st. podczas pieczenia zmniejsz na 180st.
- Wszystkie składniki przełóż do miski i zblenduj.
- Formę posyp bułką tartą i wypełnij ją gotową masą.
- Piecz w 180st. przez 55min.
- Można zjeść samo lub z dodatkami.

KOKOSOWY SERNIK

955kcal

B. 102g

Tł. 37g

W. 54g

Składniki:

250g twaróg chudy

1op. skyr naturalny

3 jaja M

1op. budyn śmietankowy
(bez cukru)

30g odżywki białkowej kokosowej

30g wiórki kokosowe

3 łyżki erytrytolu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Białka ubij na sztywną pianę.
- Pozostałe składniki zblenduj ze sobą i powstałą masę wymieszaj z białkami.
- Ciasto piec w 160st. przez 55min.
- Po upieczeniu odczekaj aż ciasto ostygnie.

BANANOWY CHLEBEK

819kcal

B. 33g

Tł. 25g

W. 112g

Składniki :

2 szt. średni banan

3 jaja M

100g płatków owsianych

1łyżeczka proszku do pieczenia

cynamon wg uznania.

Sposób przygotowania:

- Banany zblenduj lub ugnieć widelcem.
- Do bananów dodaj pozostałe składniki i zblenduj /zmiksuj.
- Piecz w 180st. przez 40-45 minut.

FIT MURZYNEK

1411 kcal

B. 78g

Tł. 51,5g

W. 214g

Składniki :

300g banany

50g kakao

4 jaja M

2 łyżeczki proszku do pieczenia

2 szkl. mąki kokosowa/orkiszowa

Sposób przygotowania:

- Banany obierz ze skórki i zblenduj na puree.
- Białka jaj ubij na pianę
- Dodaj resztę składników i ucieraj ze sobą na gładką masę.
- Formę do pieczenia (keksówka) wyłóż papierem do pieczenia.
- Piecz w 180st górą-dół przez ok. 50min - do suchego patyczka.

SERNIK NA ZIMNO

865 kcal

B. 112g

Tł. 2,4g

W. 99g

Składniki:

2 op. skyr waniliowy

1 op. twaróg chudy

30 g odżywki białkowej
(waniliowa)

2 łyżki erytrytolu

15g żelatyny

1 op. galaretki lemoniada lub
cytryna

trochę owoców do dekoracji

Sposób przygotowania:

- Galaretkę rozpuść w 400 ml wody i odstaw żeby ostygła.
- Twaróg, skyr, odżywkę białkową i erytrytol zblenduj na gładką masę.
- Żelatynę rozpuść w ok 130ml wody i dodaj do masy sernikowej. Całość zblenduj jeszcze raz.
- Masę przełóż do keksówki lub innej foremki i wstaw do lodówki.
- Gdy masa stężeje wylej na wierzch galaretkę i włóż do lodówki. Oczywiście możesz dodać ulubione owoce.

CYTRYNOWA PIANKA

497 kcal

B. 59g

Tł. 05g

W. 64g

Składniki:

1 op. twaróg chudy

1 op. galaretka smak cytryna

Sposób przygotowania::

- Galaretkę rozpuść w 400ml gorącej wody.
- Gdy galaretka ostygnie, użyj blendera by połączyć ją z twarogiem.
- Gotową masę przełóż do pudełka lub foremki i włóż do lodówki na ok. 2-3h

EKSPRESOWA PRINCESSA

674 kcal

B. 43g

TŁ. 25g

W. 73g

Składniki:

4 wafle ryżowe Muesli (PANO)

30 g mąki kokosowej

30 g wiórków kokosowych

1 op. skyr naturalny

1 op. skyr waniliowy

Sposób przygotowania::

- Wafle ryżowe pokrusz.
- Jogurty, mąkę, wiórki kokosowe dokładnie wymieszaj.
- Masę kokosową połącz z pokruszonymi waflami.
- Uformuj w dowolny kształt lub zostaw w pojemniku i wstaw na kilka godzin do lodówki, a najlepiej na całą noc.

TRUSKAWKOWO -WANILIOWE BEZ PIECZENIA

777 kcal

B. 64g

Tł. 8g

W. 114g

Składniki:

- 40 g biszkoptów bez cukru
- 1 op. galaretka truskawkowa
- 15 g żelatyny
- 1 op. serek wiejski lekki
- 1 op. skyr waniliowy
- 1 lub 2 łyżki erytrytolu

Sposób przygotowania:

- Biszkopty ułóż na dnie pudełka lub formy.
- Galaretkę przygotuj według przepisu na opakowaniu.
- Serek wiejski i skyr zblenduj.
- Żelatynę rozpuść w 150 ml wody i połącz z serkami.
- Masę serową wyłóż na biszkopty i odstaw do schłodzenia gdy zacznie tężeć wylej galaretkę i schładzaj 2-3h.

A'LA DELICJA

sernik na zimno

922 kcal

B. 92g

Tł. 17g

W. 91g

Składniki:

2 op. serek wiejski lekki

1 op. skyr waniliowy

50 g kakao extra ciemne

15 g żelatyny

1 op. galaretka pomarańczowa

Sposób przygotowania:

- Serki, jogurt oraz kakao zblenduj na gładką masę.
- Żelatynę rozpuść w 150 ml wody i połącz z masą. Włóż do lodówki by stężało.
- Galaretkę rozpuść w 400 ml wody gdy ostygnie wylej na stężałą masę i ponownie schładzaj ok 2-3h.
- Udekoruj dowolnie owocami.

OMLET Z CHMURKĄ

z MANNY I
TRUSKAWKAMI

718 kcal

B. 60g

Tł. 23g

W. 72g

Składniki na omlet:

2 jaja M

3 białka jaja kurzego

30g odżywka białkowa smak
dowolny

50ml mleko 1,5%

1łyżeczka oleju do smażenia

OMLET Z CHMURKĄ

z MANNY I
TRUSKAWKAMI

Składniki na dodatki:

40g kasza manna
1 szklanka mleka
erytrytol wg uznania
300g truskawki

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki na omlet zmiksować na gładką masę.
- Gotową masę smażyć na rozgrzanej patelni na małym ogniu, pod przykryciem około 8-10minut i obrócić.
- Smażyć jeszcze około 2minut i gotowe.
- Mleko podgrzać, dodać do niego kaszę i gotować do zgęstnienia. Jeżeli kasza będzie za gęsta dodać trochę wody.
- Gotową kaszę wyłożyć na omlet, a na wierzch ułożyć pokrojone truskawki lub można zrobić z nich mus.

FIT TIRAMISU

515 kcal

B. 42g

Tł. 4g

W. 75g

Składniki:

1op skyr naturalny

1op skyr waniliowy lub
brzoskwiniowy

70g biszkoptów BEZ cukru

2 łyżeczka cacao extra ciemne

1łyżeczka kawy rozpuszczalnej
(rozpuść w 100ml wody)

Sposób przygotowania:

- Połowę biszkoptów nasącz odrobinę w kawie i ułóż w naczyniu lub pudełku.
- Na górę wyłóż skyr naturalny i posyp kakao.
- Ułóż kolejną warstwę nasączonych biszkoptów i wyłóż skyr smakowy
- Wierzch posyp Cacao.



KASZA MANNA

z musem i
czekoladą

563 kcal

B. 37g

Tł. 15g

W. 38g

Składniki:

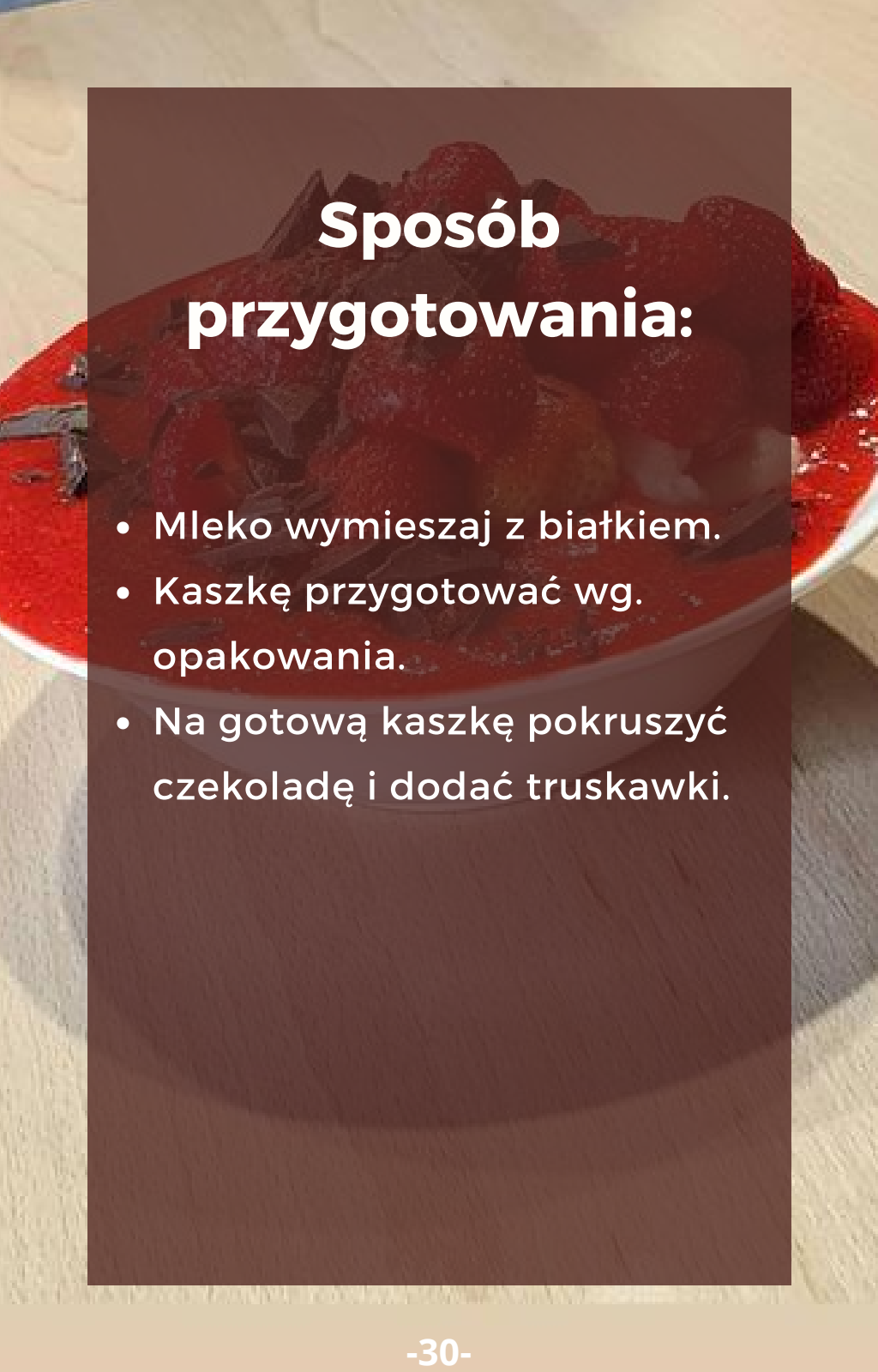
50g kaszy manny

1 szklanka mleka 1,5 %

30g odżywki białkowej

20g czekolada mocno gorzka

200g truskawek

A bowl of strawberry porridge topped with chocolate shavings and fresh strawberries. The bowl is white and sits on a light-colored wooden surface. The porridge is a vibrant red color, and the chocolate shavings are dark brown. The strawberries are fresh and bright red.

Sposób przygotowania:

- Mleko wymieszaj z białkiem.
- Kaszkę przygotować wg. opakowania.
- Na gotową kaszkę pokruszyć czekoladę i dodać truskawki.

RYŻ Z JABŁKAMI

i waniliową
nutką

573 kcal

B. 44g

Tł. 5g

W. 91g

Składniki:

50 ryż

220 g jabłka

1 op, skyr waniliowy

30g odżywka białkowa

100 ml mleko 1,5 % bez laktozy

cynamon

Sposób przygotowania:

- Ryż ugotuj al dente.
- Do ryżu dodaj mleko i odżywkę białkową i wymieszaj.
- Jabłka zetrzyj, dodaj cynamon i włóż na minutę do mikrofal.
- Ryż wymieszaj z jabłkami i dodaj skyr.

OMLET BIAŁKOWY

z nektarynka

495kcal

B. 64g

Tł. 8g

W. 43g

Składniki:

5 białek jaj

1 żółtko

30g odżywka białkowa

1 op. skyr naturalny

1 duża nektarynka

Sposób przygotowania:

- Białka jaj ubij na sztywną pianę.
- Dodaj żółtka, odżywkę białkową i zmiksuj.
- Smaż pod przykryciem ok. 10 minut.
- Obróć omleta na drugą stronę i piecz przez minutę.
- Gotowego omleta wyłóż na talerz posmaruj go skyrem i dodaj pokrojoną nektarynkę.

A close-up photograph of a hand holding a silver fork. A single, ripe red strawberry is balanced on the tip of the fork. The hand has blue nail polish and a silver ring on the ring finger. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Mam nadzieję, że przygotowanie
posiłków było dla ciebie szybkie, proste
i smaczne !

Daj znać na facebook'u co sądzisz:
www.facebook.com/zafitowana .